

1歳・大沢町
櫻本 珠央 ちゃん



ハイチーズ!

2歳・千本木
吉原 彩羽 ちゃん



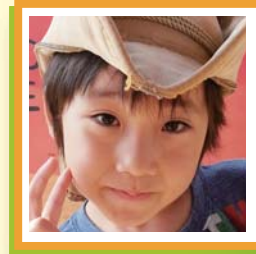
お子さん(就学前)の写真募集

写真の裏にお子さんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・保護者名・電話番号を明記してください。
※市内在住の方に限ります。
※掲載は1人1回のみで、受付順になります。
※なるべく、ご自宅のプリンタで印刷したものでなく、紙焼きした写真をお送りください。

送り先 秘書広報課 広報広聴係



7カ月・木和田島
笹島 紗榎 ちゃん



6歳・千本木
吉原 悠翔 ちゃん



2歳・清滝中安戸町
佐藤 優真 ちゃん



5歳・清滝中安戸町
佐藤 柚妃 ちゃん

日光の美味しいレシピ 94

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



肉みその白菜包み

白菜はダイコンや豆腐とともに「養生三宝」と呼ばれ、古くから中国の精進料理で重宝される食材です。特に白菜は、胃腸にやさしく風邪予防の効果があるといわれています。今回は、白菜と相性の抜群な豚ひき肉を使ったスタミナ満点レシピをご紹介します。

作り方

- ①白菜を縦横に4等分し、ラップに包んでレンジで2〜3分加熱する。
- ②乾燥春雨を油でさっと揚げる。
- ③干しシイタケをお湯でもどしてみじん切りにする。
- ④鍋に、油とみじん切りにしたショウガとニンニクを入れて炒め、みじん切りにした長ネギ、ひき肉、③、みじん切りにしたニラの順に入れ、さらに炒める。
- ⑤④に火が通ったら、よく混ぜたAを加えひと煮立ちさせ、塩、コショウで味を整える。
- ⑥①に⑤を包んで②を乗せたら出来上がり。

ポイント

白菜はレンジで加熱すること、より手軽に調理できます。

材料/4人分

- 白菜…8枚、乾燥春雨…2g、干しシイタケ…4枚、ショウガ…1片、ニンニク…2片、長ネギ…10cm、豚ひき肉…160g、ニラ…50g、塩・コショウ…適量
A(調味料)砂糖…大さじ3、酒…大さじ2、みそ…大さじ2、豆板醤…小さじ2

今回のレシピは

235キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…13.8g
- ・脂質…10.7g
- ・塩分…2.1g

この料理を作ってくれたのは



アスター会の皆さん

2月の人口と世帯数	2015年2月1日現在			
	男	女	計	世帯数
今市地域	29,756人(-5)	30,742人(-18)	60,498人(-23)	23,679世帯(+10)
日光地域	6,551人(-4)	7,220人(-11)	13,771人(-15)	6,109世帯(+4)
藤原地域	4,343人(-11)	4,774人(-10)	9,117人(-21)	4,453世帯(-9)
足尾地域	1,103人(-5)	1,184人(-5)	2,287人(-10)	1,367世帯(-2)
栗山地域	673人(-4)	698人(+1)	1,371人(-3)	637世帯(-2)
日光市	42,426人(-29)	44,618人(-43)	87,044人(-72)	36,245世帯(+1)

※住民基本台帳による(2月1日現在) ※()内は前月比

日光市メール
配信サービス



携帯電話登録用
QRコード